

Một số giải pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

- Hãy chọn các thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và bảo đảm vệ sinh an toàn.
 - Chọn các loại rau quả tươi, giữ nguyên trạng thái tự nhiên, không bị giập nát, không được có màu sắc, mùi vị lạ.
 - Sữa mẹ là nguồn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và bảo đảm vệ sinh an toàn nhất cho trẻ.
 - Chọn các loại phủ tạng, thịt và thủy sản còn tươi.
 - Chọn trứng: vỏ trứng màu sáng, không có những vết xám đen, không bị giập. Quả trứng có màu hồng trong suốt khi soi qua ánh sáng.
 - Các thực phẩm đóng hộp, đóng gói sẵn phải có nhãn ghi đầy đủ nội dung.
 - Không sử dụng các loại thực phẩm khô đã bị mốc.
 - Không sử dụng các chất bảo quản, phẩm màu, đường hóa học đóng gói không có nhãn.
 - Không sử dụng các thực phẩm còn nghi ngờ.
- Dùng nước sạch, an toàn để chế biến thức ăn đồ uống và rửa dụng cụ.
- Dùng nước máy, nước giếng, nước mưa, sông suối... đã qua xử lý hoặc lắng lọc.
 - Nước phải trong, không màu, không mùi, không vị lạ. Nếu nguồn nước có nghi ngờ nên đề nghị cơ quan y tế kiểm tra.
 - Dụng cụ chứa nước phải đảm bảo sạch, không thôi các chất gây độc.
 - Dùng nước đã đun sôi để uống hoặc dùng pha chế nước giải khát, làm kem, nước đá.
 - Bình đựng nước uống phải sạch, bằng vật liệu chuyên dùng chứa đựng thực phẩm.
- Sử dụng các đồ dùng nấu nướng và ăn uống sạch.
- Sử dụng các dụng cụ nấu nướng, ăn uống sạch và bằng vật liệu thích hợp đã được ngành y tế cho phép.
 - Không để các dụng cụ bẩn qua đêm.
 - Thức ăn còn thừa, thực phẩm thải bỏ phải được đựng vào thùng kín có nắp đậy và chuyên đi hàng ngày.
 - Chén đĩa phải được rửa sạch ngay sau khi ăn xong và úp vào giá khô ráo, tránh bụi bẩn.
 - Dụng cụ tiếp xúc với thực phẩm sống, chín riêng biệt.
 - Không sử dụng các dụng cụ ăn uống đã bị rách, xước, sứt mẻ, mốc bẩn hoặc hoen ỉm.
 - Nếu chén đĩa vừa rửa xong cần dùng ngay thì tốt nhất nên tráng lại bằng nước sôi. Không dùng khăn ẩm mốc, nhờn mỡ để lau khô chén đĩa.
 - Không dùng các chất tẩy uế, chất sát trùng vệ sinh nhà cửa hoặc xà phòng giặt để rửa dụng cụ ăn uống.
- Chuẩn bị thực phẩm sạch và nấu chín kỹ.
- Lựa chọn phần ăn được, loại bỏ các vật lạ lẫn vào thực phẩm như sạn, xương, mảnh kim loại, thủy tinh, lông tóc...
 - Rau trái phải rửa kỹ dưới vòi nước chảy hoặc thay nước rửa 3 - 4 lần, các loại trái cần gọt sạch vỏ.

- Các loại thực phẩm đông lạnh phải làm tan băng đá hoàn toàn và rửa sạch trước khi chế biến, nấu nướng.

- Nấu chín kỹ thực phẩm.

Ăn ngay khi thức ăn vừa nấu chín xong.

- Để bảo đảm an toàn nên ăn khi thức ăn còn nóng, vừa nấu chín xong.

- Đối với các thực phẩm không cần nấu chín như chuối, cam, dưa và các loại trái khác thì cần ăn ngay khi vừa bóc vỏ hay cắt ra.

Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín và đun kỹ lại trước khi ăn.

- Giữ nóng ở nhiệt độ từ 60°C trở lên hoặc bảo quản lạnh trong điều kiện từ 100°C trở xuống. Đối với thức ăn của trẻ dưới 1 tuổi phải cho ăn ngay từ khi vừa nguội.

- Không đưa quá nhiều thức ăn còn ấm hoặc thức ăn đang nóng vào tủ lạnh.

- Phải nấu lại thức ăn chín ở nhiệt độ sôi ngay trước khi ăn.

- Không để lẫn thực phẩm sống và thức ăn chín.

- Không để các chất hóa chất, thuốc bảo vệ thực vật hoặc các chất gây độc khác ở trong khu vực chế biến thực phẩm.

- Thức ăn cần được che đậy tránh bụi, ruồi nhặng hay sự xâm nhập của côn trùng, gặm nhấm và các động vật khác.

- Bảo quản tốt các thực phẩm đóng gói theo đúng yêu cầu ghi ở nhãn.

Giữ gìn vệ sinh cá nhân tốt.

- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch.

- Không dùng tay bốc thức ăn chín hay nước đá để pha nước uống.

- Mặc quần áo sạch sẽ, đầu tóc gọn gàng khi chuẩn bị thực phẩm.

- Giữ móng tay ngắn và sạch sẽ. Nếu có vết thương ở tay thì phải băng kín bằng vật liệu không thấm nước.

- Không chế biến thực phẩm hoặc phục vụ ăn uống khi đang đau bụng, tiêu chảy, sốt, nôn, nhiễm trùng ngoài da hoặc các bệnh lây truyền khác.

Giữ gìn vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm.

- Khu vực chế biến thực phẩm phải đảm bảo vệ sinh.

- Tất cả các bề mặt để chuẩn bị, chế biến thực phẩm phải giữ sạch.

- Bếp, phòng ăn phải đủ ánh sáng và thông gió.

- Không để nước rửa thực phẩm, rửa dụng cụ ăn uống ứ đọng làm ô nhiễm môi trường xung quanh.

- Không để các chất tiết trùng, tẩy uế cống rãnh khi làm vệ sinh bắn vào gây ô nhiễm thực phẩm.

- Phải đủ nước sạch sử dụng trong chế biến thực phẩm và vệ sinh khu vực ăn uống, chế biến.

- Đề phòng sự xâm nhập của gián, chuột và các động vật khác ở nơi ăn uống và chế biến thực phẩm.

Sử dụng các vật liệu bao gói thực phẩm sạch sẽ và thích hợp.

- Không sử dụng các loại lá bần, giấy viết cũ, sách báo, giấy in, túi nylon tái sinh có màu để gói thức ăn chín.

- Vật liệu bao gói thực phẩm phải giữ sạch, giữ được tính hấp dẫn về mùi vị, màu sắc và không thôi các chất gây độc vào thực phẩm.

- Nhãn thực phẩm phải trung thực, có đầy đủ các thông tin cần thiết.

Ngăn chặn, xử trí kịp thời các vụ ngộ độc thực phẩm và thực hiện các biện pháp vệ sinh phòng bệnh.

- Khi phát hiện hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thực phẩm, phải đình chỉ việc sử dụng và niêm giữ toàn bộ thức ăn đó lại để xác minh, báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất đến xử trí kịp thời hoặc đưa người bị ngộ độc đi bệnh viện.

- Phải vệ sinh, tẩy uế khu vực có chất nôn, phân, nước tiểu của người bị ngộ độc thực phẩm và thực hiện chế độ cách ly nghiêm ngặt để phòng sự lây lan của dịch bệnh.

- Thu hồi toàn bộ các thức ăn đã gây ngộ độc (trên thị trường) để hủy bỏ, đình chỉ sản xuất thực phẩm đó, thực hiện ngay công tác vệ sinh loại trừ yếu tố gây ô nhiễm và chờ cơ quan có thẩm quyền xử lý.

- Thực hiện các biện pháp diệt ruồi, nhặng, gián, chuột... và các hướng dẫn vệ sinh phòng chống dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành y tế.